



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE EDUCAÇÃO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES**

**RENATA TATIANNE DE LIMA SILVA**

**ESPIRITUALIDADE NÃO RELIGIOSA NA ESCOLA:  
PRÁTICAS MEDITATIVAS NO AMBIENTE ESCOLAR.**

**JOÃO PESSOA  
2018**

RENATA TATIANNE DE LIMA SILVA

**ESPIRITUALIDADE NÃO RELIGIOSA NA ESCOLA:  
PRÁTICAS MEDITATIVAS NO AMBIENTE ESCOLAR.**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado a Coordenação do Curso de  
Ciências das Religiões da Universidade  
Federal da Paraíba como requisito  
complementar para obtenção do título de  
Bacharelado em Ciências das Religiões,  
sob orientação da professora Danielle  
Ventura.

João Pessoa  
2018

S586e Silva, Renata Tatianne de Lima.

Espiritualidade não religiosa na  
escola: Práticas meditativas no ambiente escolar /  
Renata Tatianne de Lima Silva. - João Pessoa,  
2018.

48 f.

Orientação: Danielle Ventura.

Coorientação: Matheus da Cruz e Zica.

Monografia (Graduação) - UFPB/de Educação.

1. meditação; espiritualidade; escola. I.  
Ventura, Danielle. II. Zica, Matheus da Cruz e.  
III. Título.

UFPB/BC

RENATA TATIANNE DE LIMA SILVA

ESPIRITUALIDADE NÃO RELIGIOSA NA ESCOLA:  
PRÁTICAS MEDITATIVAS NO AMBIENTE ESCOLAR.

Trabalho de conclusão de curso submetido à Banca Examinadora designada pelo Curso de Graduação em Ciências das Religiões da Universidade Federal da Paraíba como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Ciências das Religiões.

BANCA EXAMINADORA

Assinatura: Danielle Ventura

Prof.  
(Orientador)

Assinatura: Daniel B. de S.

Prof.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof.

João Pessoa, 13 de junho de 2018.

Dedico aqueles que vêm me apoiando ao longo  
da vida facilitando a minha caminhada.  
Em especial, aos meus dois amores:  
Minha vó e minha filha  
Bernadete e Lillian

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, venho agradecer a oportunidade de ter feito parte desse maravilhoso curso no qual pude ao longo desses anos modificar minha vida pessoal, social, intelectual e espiritual através do imenso aprendizado adquirido nesta valiosa instituição de ensino. Agradeço a chance que me foi dada de conhecer todos os professores que fizeram parte da minha graduação, todos sem exceção, já que contribuíram positivamente mesmo sem saber para minha permanência no curso, pois para cada comentário negativo sobre o curso bastava eu assistir uma aula que me encantava e queria aprender cada vez mais. Manifesto gratidão em especial ao professor Matheus Zica por ter me apoiado em momentos de dificuldades no curso e ter acreditado na minha nova proposta aceitando me orientar sempre com sabedoria, positividade e bom humor. Demonstro gratidão também por ter conhecido a minha querida orientadora Danielle Ventura que com sua determinação e agilidade contribuiu grandiosamente com este trabalho. Consequentemente também expresso aqui minha gratidão á professora Maria Lúcia que muito atenciosa me deu várias dicas de leitura. Agradeço por todos os bons momentos vividos com meus colegas de turma e as amizades sinceras feitas durante esses anos. Gratidão também á minha família em destaque minha querida avó Bernadete e minha mãe Lucinda por me incentivar a seguir com minha primeira graduação. Também, não posso esquecer a minha diretora Francisca Maria que com sua amizade facilitou muito minha vida para que sempre eu tivesse tempo de realizar minhas atividades acadêmicas. Reconheço ainda que hoje sou espelho para minha amada filha Lillian Barbosa que em plena adolescência já desperta curiosidade sobre o curso. Assim finalizo mostrando minha imensa gratidão a todos que se fizeram presentes direta ou indiretamente e contribuíram de alguma forma para a conclusão do meu trabalho. Finalmente, agradeço a Deus e ao universo por ter me conduzido até aqui.

“Precisamos resolver nossos monstros secretos, nossas feridas clandestinas, nossa insanidade oculta”. Não podemos nunca esquecer que os sonhos, a motivação, o desejo de ser livre nos ajudam a superar esses monstros, vencê-los e utiliza-los como servos da nossa inteligência. Não tenha medo da dor, tenha medo de não enfrenta-la, criticá-la, usa-la.

Michel Foucault

## **RESUMO**

Este trabalho se baseia na pesquisa sobre o tema meditação no ambiente escolar com crianças e adolescentes, a fim de investigar os benefícios das práticas meditativas de modo geral e no âmbito educacional, observando-se, portanto a laicidade da prática. Para isso, foram feitas pesquisas de cunho teórico e de campo, sendo o campo explorado uma escola pública da grande João Pessoa, tendo por base a observância de aulas do ensino religioso a fim de captar nas aulas perspectivas da espiritualidade não religiosa e a aceitação da proposta de meditação, tendo em vista que o campo da meditação nas escolas de acordo com as pesquisas bibliográficas tem sido exercido por profissionais de outras áreas como pedagogia e educação física. No entanto, nosso objetivo aqui é mostrar iniciativas e resultados derivados da prática da meditação, porém abordando o conceito de meditação laica na expectativa de trazê-la também para as aulas do ensino religioso. Temos por base teórica, a abordagem filosófica de Michel Foucault, reforçando nossa ideia que a busca pelo autoconhecimento deve começar ainda na fase escolar, sendo, portanto a meditação um valioso instrumento a ser explorado independente de religião, pois a espiritualidade é algo inerente ao ser humano.

**Palavras-chave:** meditação; espiritualidade; escola.



## **LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

**ER**-Ensino Religioso

**CNTE** – Confederação Nacional Dos Trabalhadores Em Educação

**CR**-Ciências das Religiões

**INM**- Instituto Nacional De Meditação

**MLE**– Meditação Laica Educacional

**OMV**– ONG Mente Viva

**PICS**– Práticas integrativas e complementares

**PNPIC**– Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares

**SUS** – Sistema Único De Saúde

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	11
1.HISTÓRIA DA MEDITAÇÃO.....	23
1.1. Meditação no Brasil.....	26
1.2.Benefícios da meditação de modo geral.....	27
2.MEDITAÇÃO E EDUCAÇÃO .....	31
2.1. Meditação na escola.....	34
2.2.Ensino Religioso e meditação na escola.....	38
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	43
REFERENCIAS .....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, foram intensificadas as pesquisas sobre os benefícios da meditação e práticas meditativas no Brasil, tanto que em 2006 o Ministério da Saúde aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, o (PNPIC). No entanto, de acordo com o site oficial do Ministério da Saúde a meditação somente foi de fato oficializada no SUS recentemente em 2017. De acordo com Sbissa (2009), em 1975, nos E.U.A ,Robert Benson realizou as primeiras pesquisas relacionadas à meditação apresentando dados empíricos, tornando possível o desenvolvimento de outros trabalhos científicos, como por exemplo o trabalho de Menezes e Dell` Aglio em 2009 no qual foi feita uma revisão bibliográfica de estudos empíricos sobre meditação no âmbito internacional. Portanto, esta prática vem sendo muito bem estudada e divulgada no campo da saúde e neurociências, tendo vasta divulgação sobre seus benefícios. Porém, por ter origem de cunho religioso no sistema yoga desenvolvido na Índia, por vezes esta prática é vista apenas como sendo parte de um contexto espiritual (DANUCALOV, 2006). Contudo apesar da meditação ter sido disseminada pela cultura (religiões) oriental, ´[...] não se pode considerar como sendo domínio exclusivo dela `` (RATO, 2011, p.86)

Porém, não vem a ser o propósito deste trabalho aprofundar este assunto, e sim seus benefícios e como obtê-los também na esfera da educação. No entanto, um dos empecilhos para que a prática se torne popular no Brasil é a abstração de que essa atividade está inteiramente conectada á mística e a religião. (SBISSA, 2009). Não obstante, esta concepção torna a meditação ainda ignorada principalmente por pessoas menos favorecidas economicamente. Apesar de haver vários projetos alternativos<sup>1</sup> e também universidades que oferecem gratuitamente atividades como o yoga que contempla também o uso da meditação, tal prática no Brasil é comumente utilizada principalmente por artistas, professores universitários e pessoas de padrão social e intelectual mais elevado, como foi verificado na pesquisa de Shirashi (2013) sobre o perfil de praticantes do yoga, na qual 70% eram universitários ou já possuíam nível superior apesar de o espaço pesquisado ser gratuito e a atividade ser bem divulgada ao público.

---

<sup>1</sup> A título de exemplo temos: o Projeto EBC-Educação Baseada na Consciência, que tem por objetivo levar e divulgar a prática da meditação transcendental para escolas e empresas em todo o mudo, inclusive com projetos aceitos no Brasil. Outro exemplo é o Projeto Meditação Para Todos, que desde 2015 prega a qualidade de vida e a cultura da paz aos moradores da cidade de Petrópolis no Rio de Janeiro. Tal projeto tem como objetivo estimular a prática da meditação em locais públicos de outras cidades.

Todavia alguns municípios brasileiros<sup>2</sup> em conjunto com o SUS (Sistema Único de Saúde), oferecem espaços para a realização de práticas integrativas como Reiki, yoga e meditação para a comunidade. Mas, por fatores como preconceitos religiosos internalizados e falta de conhecimento ou mesmo de interesse, boa parte da população atingida geograficamente por tais ambientes não se permite usufruir dos amplos benefícios trazidos pela meditação ou Práticas Integrativas Complementares no geral (PICs).

Mas, de acordo com Chaves (2014, p 892): “ Como o sujeito não é uma substância, mas uma forma que se constitui a partir de relações e interferências [...].” Consideramos que é realmente possível à inserção de tais práticas no cotidiano da população, objetivando mudanças positivas no desenvolvimento emocional, espiritual e intelectual do sujeito buscando assim moldar para o positivo ou amenizar possíveis traços negativos e agressivos que são comumente aflorados ainda na infância.

Por conseguinte, o interesse por esta pesquisa surgiu enquanto graduanda do curso de Ciências das Religiões, assim como também estudante de Pedagogia e experiência profissional de mais de cinco anos dentro de escola pública, ainda que não diretamente em sala de aula, mas sempre com o olhar pesquisador que fora adquirido ao longo do curso.

Diante disso, analisamos que para derrubar preconceitos e agregar valores aos paradigmas educacionais já existentes é preciso começar a trabalhar a inserção de tais práticas ainda na infância. No caso específico da meditação em crianças e adolescentes na fase escolar, a ideia é consequentemente colher resultados positivos, expondo para este público a questão do conhecer outras culturas e saberes, pondo em prática o exercício da tolerância religiosa, cultural, política, racial, e nesse caso apresentar à espiritualidade não religiosa, fazendo assim jus à laicidade do estado democrático no qual estamos inseridos.

Ao pensar em meditação, não há como esquecer do budismo (palli /sânscrito: Buddha Dharma) e demais religiões e filosofias orientais. Sendo assim, tratando o mesmo como exemplo, cabe aqui explicitar de forma sutil que na verdade o budismo trata mais de ser uma filosofia que uma religião propriamente dita, embora seja vista no Ocidente como sendo puramente religião. Entretanto, se formos classificar o budismo, podemos enquadrá-lo dentro da perspectiva de uma espiritualidade não religiosa, porém não é o objetivo do trabalho aprofundar tal discussão, permanecendo a mesma para trabalhos futuros.

O foco dessa pesquisa limita-se à meditação e seus benefícios no ambiente escolar levando em consideração a distinta classificação da meditação religiosa da meditação laico

---

<sup>2</sup> Alguns exemplos são: Na Paraíba: João Pessoa, Alhandra, Cabedelo, Bayeux; No Acre: Cruzeiro do Sul, Rio Branco, Acrelândia; No Paraná: Almirante Tamandaré, Bom Jesus do Sul, Cascavel.

educacional. De acordo com a literatura encontrada, tal atividade já é existente em algumas poucas escolas públicas no Brasil. Tal proposta surgiu após a visita do ator e cineasta americano David Lynch no Brasil em 2009 aonde veio lançar seu livro: ‘Em águas profundas-criatividade e meditação’ e nesta ocasião propôs a Secretaria Estadual de Educação do Rio de Janeiro parceria para implantar a meditação nas escolas do estado. Paralelamente no mesmo ano, projetos pessoais de alguns profissionais da educação a exemplo da professora Claudia Maria de Luca (Claudiah Rato) coordenadora do projeto meditação laica aplicada, no estado do Rio de Janeiro e autora do livro: ‘*Meditação laica educacional. Para uma educação emocional*’ se iniciaram com sucesso e permanecem ativos. Em sua obra, a professora Claudiah Rato (2011) relata o surgimento legítimo da meditação laica na escola como sendo fruto da percepção do descontrole emocional e falta de interesse dos alunos ‘Precisávamos do aluno em sala de aula’ (RATO,2011.p.48)

Para explicar a ideia de Meditação Laica apresentada por RATO(2011) na qual fica sugerida o uso da meditação sem vínculos ou exclusividade religiosa ‘Para tanto, assumiremos como garantia de preservação da técnica descomprometida com esta ou aquela linha cultural, pensamento filosófico, ou prática religiosa o título de meditação laica.’ (RATO,2011.p.86).No entanto, apesar dessa proposta negar aspectos religiosos, não se pode negar a espiritualidade do ser humano pois este é um aspecto que independe de religião ou da falta dela.Sobre a espiritualidade, sob a ótica de Foucault, Zica(2016) nos fala:

Podemos dizer, assim, que da forma como Michel Foucault nos apresenta a espiritualidade ela estaria ligada quase que intrinsecamente ao ato do conhecimento. Desvinculada, portanto, de dogmas e, sim, conectada ao universo prático de buscas e investigações. Poderíamos dizer seguramente que se trata, aqui, da apresentação da possibilidade de existir uma verdadeira e genuína *prática laica de espiritualidade*. (ZICA, 2016 p.06)

Desta forma, compreendemos que a meditação pode e deve ser explorada também no Ensino Religioso sem correr o risco de ferir o estado laico, porém discutiremos esse assunto mais adiante. Em vista de problemas como o já citado descontrole emocional além de estresse, desinteresse e falta de atenção que geralmente fazem parte da rotina escolar, é preciso que pesquisas sobre o tema ‘meditação na escola’ sejam ampliadas e aprofundadas tanto na área da pedagogia e educação física como propõe Claudiah Rato (2011), mas também propomos que as Ciências das Religiões traga sua contribuição, levando em consideração a importância que as pesquisas sobre meditação já conseguiram

no campo da saúde e das neurociências passando a não ser vista apenas como uma prática ligada ao misticismo ou religião, ganhando credibilidade por seus resultados positivos.

Todavia, no campo da educação o tema meditação ainda se encontra em processo de expansão, apesar de que o ato de meditar ultimamente está sendo popularmente bem divulgado no Brasil, principalmente nas redes sociais, jornais e revistas sendo geralmente associado em paralelo com o Yoga caracterizado como forma de saúde, bem estar e estilo de vida.

No geral, apesar de a meditação ter seus resultados amplamente positivos divulgados de forma científica e também de forma informal, essa prática está ainda longe de ser inserida de fato no cotidiano da população brasileira, certamente por tal prática ser proveniente de uma cultura diferente da cultura ocidental e também por falta de conhecimento ou interesse da própria população. Sobre a prática de exercícios que possibilitam o acesso à verdade de uma determinada sociedade, de acordo com Foucault (2006,), as práticas: “são esquemas que ele encontra em sua cultura e que lhe são propostos, sugeridos, impostos por sua cultura, sua sociedade e seu grupo social” (FOUCAULT, 2006, p. 276), ou seja, não são simplesmente inventadas. Diante dessa afirmação podemos dizer que do mesmo modo que uma sociedade é mantida debaixo de uma cultura imposta e sugerida em relação às práticas que segue, podemos também sugerir, introduzir, usufruir ou mesmo apenas explanar saberes praticados em outras culturas como é o caso da meditação, sendo, portanto, a escola um ambiente propício para acessar tais saberes.

Apesar disso ainda não foram feitas muitas pesquisas a respeito, porém algumas poucas iniciativas vêm sendo tomadas, como por exemplo, aqui no Brasil segundo noticiou em 2015 o site de notícias G1, que em Vitória no Espírito Santo, doze escolas da rede estadual foram contempladas com o projeto: “Educação em valores, Desenvolvimento Humano e Cultura de Paz”. Segundo a notícia, uma das atividades do projeto é a capacitação dos professores a fim de incluir a meditação em sala de aula. No entanto ainda na reportagem, uma professora que dá aula de ensino religioso relatou que já fazia exercícios de meditação em suas aulas focando no emocional e espiritual do aluno, sendo, portanto esse o seu diferencial tendo em vista que outros professores trabalham dando maior atenção à parte cognitiva.

Em nossa pesquisa, encontramos também trabalhos voluntários de organizações não governamentais como é o exemplo da ONG *Mente Viva* que tem em seu site oficial disponibiliza programas para professores executarem a técnica da meditação em sala.

Outro ponto a ser avaliado e que torna viável e justifica o uso da meditação na escola é o aumento significativo dos números de violência escolar, pois de acordo com a pesquisa divulgada em 2017 pela CNTE –Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação, 71 % dos professores entrevistados relataram presenciar violência entre os próprios alunos e 51% relataram sofrer ou presenciar violência contra funcionários da escola. Portanto, a medida de implantação das práticas meditativas na escola torna-se urgentemente necessária como tentativa de redução da agressividade causado pelo stress e caos que se encontra a sociedade atual e que reflete diretamente nas crianças e adolescentes.

No entanto, uma vez que efetivada a implantação de um projeto mais amplo que contemple as escolas públicas, a perspectiva é que a prática de meditar se torne mais acessível à população de baixa renda, trazendo o conhecimento, não só para a comunidade escolar, mas para a comunidade em geral da qual o aluno faz parte, sendo, portanto a criança ou adolescente um canal para a divulgação desse conhecimento, agindo para a melhora direta nas relações familiares e consequentemente nas relações escolares, ou seja, o benefício volta para a escola. Portanto, faz-se necessária essa pesquisa para um futuro projeto que possa agraciar escolas públicas de João Pessoa e adjacências tendo por base experiências já aplicadas em outras cidades.

De acordo com o exposto, há várias pesquisas<sup>3</sup> sobre os benefícios da meditação na área da saúde e neurociências, entretanto a investigação dessa temática ainda é escassa na área da educação se comparada a estas áreas. Na ciência, de acordo com Danucalov(2006), a produção científica vem pesquisando aspectos físicos, mentais, terapêuticos e fisiológicos nos praticantes de meditação e as técnicas de imageamento cerebral vêm causando grandes avanços nesses estudos.

Por isso, pode-se afirmar através da medicina que a crescente área vem tomando credibilidade também no campo científico. De acordo com Goleman (1999), a meditação treina a capacidade de prestar atenção e a atenção obtida durando além do momento de meditação estendendo-se ao longo do dia do indivíduo, e consequentemente tornando a mente menos dispersa. Deste modo podemos destacar que a prática meditativa se feita de forma regular, irá amortecer ou amenizar muitas reclamações por parte dos professores sobre a falta de atenção dos alunos.

---

<sup>3</sup>. SBISSA, A. e. (). Meditação e hipertensão arterial:Uma análise da literatura. *Arquivos catarinenses de medicina*, 2009, p.104-109.

Porém, se pretendemos incluir efetivamente meditação na área educativa, se faz necessário o aprofundamento na literatura de pesquisas na área científica para se ter um respaldo sobre sua correta utilização. Desta maneira, em conformidade com (Sbissa, 2009), estudos mostram que o fato de treinar a atenção na meditação produz reações na medula adrenal, reduzindo hormônios como o cortisol que é relacionado ao estresse, por sinal um mal muito comum na sociedade contemporânea.

Por outro lado, se afirmarmos que meditar trará resultados positivos aos alunos, por conseguinte esperamos que estes resultados mesmo que de forma indireta se estendam também aos professores haja vista que segundo um artigo publicado por Rocha & Fernandes (2008), no qual foi feita uma pesquisa sobre a qualidade de vida de professores do ensino fundamental verificou-se que: “a qualidade de vida da população estudada está comprometida o que pode repercutir no estado de saúde de tais indivíduos” (ROCHA & FERNANDES, 2008, p.23). Diante disto, podemos afirmar que um dos fatores relevantes para tal resultado é o esgotamento físico e mental em sala de aula.

Mediante o exposto, percebe-se que a pesquisa é bastante abrangente e interdisciplinar, pois usa como pilares os campos da religião, saúde e educação, sendo desta maneira justificada por sua urgente necessidade na tentativa de reduzir alguns dos danos criados pela própria sociedade sendo uma ponte para a reeducação do ser social, contribuindo assim para a construção de um corpo social mais interiorizado, menos agressivo e saudável e a porta escolhida para este trabalho é a apresentação da espiritualidade não religiosa através da educação.

Contudo, para delimitar o assunto fixaremos nosso olhar nos benefícios da meditação em geral e no ambiente escolar, levando em consideração pesquisas já realizadas e investigar a existência ou inexistência dessa prática em escolas públicas da grande João Pessoa, assim como verificaremos a aceitação e o conhecimento ou desconhecimento do tema observando a atuação de professores do ensino religioso. Com isso, averiguaremos: qual a aceitabilidade nas escolas em relação a prática de meditação? Nesse sentido também será possível avaliar as reais possibilidades de consolidar a meditação no ambiente escolar.

Assim sendo, temos como objetivo pesquisar a literatura de trabalhos e experiências já realizadas em relação ao tema, analisando seus respectivos resultados, tomando-os como base para a elaboração de um possível projeto que contemple as escolas de João Pessoa e cidades vizinhas.



Para tanto, pretendemos compreender o fenômeno da meditação em si; observar os estudos realizados nas escolas sobre meditação e investigar o campo do ensino religioso a fim de analisar a receptividade do tema.

Nosso trabalho é uma pesquisa de forma qualitativa que se baseia na análise de bibliografias pertinentes ao tema, com o objetivo de explicar as experiências relatadas. Assim como também é uma pesquisa sob a forma observacional *haja vista* que também fomos a campo. Desta forma, a metodologia aplicada foi o levantamento de dados através das literaturas científicas encontradas e a observação diretamente no campo, registrando as ações espontâneas do grupo observado, sendo, portanto o grupo examinado composto por profissionais da escola e alunos. Basicamente, o trabalho é fundamentado na revisão da literatura de experiências feitas por profissionais da educação que atuam diretamente em sala de aula, além disso, exploramos também pesquisas nas áreas da saúde, psicologia, psiquiatria, neurociências, filosofia e ciências das religiões tendo em vista que a temática deste trabalho sugere uma interdisciplinaridade.

Deste modo, as pesquisas bibliográficas em diversas áreas<sup>4</sup> foram de extrema importância para compreender o fenômeno abordado e suas contribuições na educação como um conjunto e na formação intelectual do indivíduo como um ser singular. Ainda, é importante ressaltar que nosso objeto de estudo é parte integrante de um complexo de práticas que dentro ou fora do âmbito religioso da qual se origina, buscam o autoconhecimento e bem-estar, os quais o indivíduo almeja em seu interior mesmo que de forma inconsciente.

No livro “A hermenêutica do sujeito”, Foucault nos dá a informação que ocupar-se consigo mesmo era uma antiga sentença da cultura grega, mas esta era uma sentença lacedemônia, ou seja, daqueles que eram cruéis em seus atos. No princípio na Grécia antiga, o “cuidar de si mesmo” não se tratava de uma filosofia ou um modo de reflexão individual do ser, mas sim de uma forma egoíca de agir motivada por privilégios sociais e políticos pois para os lacedemônios ou lacônios a filosofia e a intelectualidade não importava *haja vista* que a educação que estes recebiam era de um ensino puramente

---

<sup>4</sup> Sobre isso veja-se: CAMARGO, E. A. Ortiz de; PIAGENTINI, Simone. *Neurociências, Yoga e Educação*. Revista de Pós-graduação Multidisciplinar, [S.l.], v. 1, n. 3, p. 285-299, mar. 2018. ISSN 2594-4797. Disponível em: <http://fics.edu.br/index.php/rpgm/article/view/711>.; MENEZES, C., & Dell 'Aglia, D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: revisão de literatura. *Psicologia Ciência e Profissão*. V 29 n2, 2009, p.276-289.

militar focado em exercícios físicos. Porém Foucault nos mostra outro significado do cuidado de si.

Nesta obra Foucault aborda um diálogo entre Sócrates e o jovem Alcibíades que na ocasião pretendia governar a cidade, no entanto nesse diálogo Sócrates aconselha Alcibíades a voltar-se para si mesmo e comparar-se a seus rivais para então descobrir a sua inferioridade, mas, não para fazê-lo compensar de imediato esses defeitos e sim mostrar-lhe que é necessário um saber maior, uma *Tékne* (técnica ou arte em grego) que somente a partir da aplicação dessa *tékne* é que se pode compensar esses defeitos.

Seguindo o diálogo, após uma reflexão conduzida por Sócrates, Alcibíades conclui que para governar a cidade, (compreende-se cidade como sendo uma metáfora para designar o próprio ser como um todo) é preciso haver concórdia entre os cidadãos (corpo, mente e espírito). Sendo assim, Sócrates o questiona: O que é concórdia? E o que consiste ela? Então Alcibíades se desespera por não saber responder essas questões e então Sócrates o consola mostrando-lhe que não precisa se desesperar, pois o jovem está na idade certa em que precisa se autoconhecer e que mais triste seria se o jovem chegasse à idade de 50 anos e ainda não tivesse percebido sua própria ignorância.[...] “então seria bem difícil de remediar, pois não haveria de ser fácil tomar-te aos teus próprios cuidados” [...].(FOUCAULT, 2006 p.47).

Frente a esse diálogo entre Sócrates e Alcibíades que Foucault (2006) nos trouxe, percebemos que o verdadeiro cuidado de si contemplado através da busca pelo autoconhecimento deve começar o quanto antes. Essa constatação reforça nossa ideia de que momentos de reflexão por intermédio das práticas meditativas podem e devem ser inseridas ainda na infância para que o indivíduo se familiarize desde cedo com a busca do conhecer-se a si próprio, encarando assim suas dificuldades interiores, reconhecendo seus sentimentos e limitações e consequentemente aprender a se posicionar diante da vida e a buscar seu lugar na sociedade. Certamente esse trabalho começado a ser aplicado na fase escolar ajudará a sociedade contemporânea a não criar lacedemônios, conhecidos unicamente por serem brutos em seus atos e preparados para a guerra com pouca ou quase nenhuma intelectualidade como ocorreu com os espartanos na Grécia antiga. Nesta obra, Foucault, apresenta seu discurso filosófico do cuidado de si seguindo a linha racional do diálogo de Sócrates e Alcibíades.

Ainda sob a luz de Foucault (2006) e ainda tomando como exemplo o jovem Alcibíades vemos que o personagem não tinha noção do verdadeiro cuidado de si, pois a educação que ele recebeu foi claramente insuficiente tanto no aspecto crítico quanto no

aspecto pedagógico. Em outro trecho Foucault afirma que: ‘É preciso aprender a ocupar-se consigo, quando se está naquela idade crítica, quando se sai das mãos dos pedagogos[...]’ (FOUCAULT, 2006 p.49) Então, trazendo essa afirmação a nossa realidade ousamos ir um pouco mais além quando dizemos que é preciso aprender a ocupar-se consigo ainda quando se está nas mãos dos pedagogos, ou seja, pode-se implantar ainda na infância a semente do autoconhecimento para que na juventude possa se colher os frutos.

Foucault (1999) na obra: ‘Vigiar e punir’ o autor vai mais além quando trás a ideia de que é na escola que os indivíduos passam a maior parte do tempo se preparando então para a vida adulta, no entanto a escola se tornou um apenas um lugar para disciplinar corpos, produzindo o sujeito sujeitado ou o sujeito normalizado, assim como é feito nas prisões e hospitais psiquiátricos. Mediante o exposto, faz-se mais que necessário implantar exercícios como a meditação nas escolas para fins trabalhar corpo e mente em conjunto, trazendo bem estar físico mental e consequentemente social.

Voltando a Grécia antiga sobre os lacedemônios, vimos que eles entregavam suas terras para os hilotas cuidarem, para de forma errada ou insuficientemente ocupar-se de si. Ao fazermos uma análise desta situação, podemos trazer essa reflexão para os dias atuais e percebermos que não podemos continuar criando lacedemônios modernos, entregando a vida social, a cultura, a educação e tudo aquilo que interfere na formação do indivíduo para os outros cuidarem, não podemos mais entregar crianças e adolescentes para os hilotas cuidarem. Não! Precisamos fazê-los cuidar de si e então se descobrir como cidadãos e como humanos da maneira correta, ou pelo menos mostrar um caminho. Precisamos repensar o modelo de educação atual que está sendo aplicado, precisamos formar cidadãos intelectualizados e interiorizados, é preciso trabalhar corpo mente e espírito de forma simultânea para que não se formem apenas seres internos brutos falsamente ou forçadamente disciplinados, como se estivessem apenas seguindo regras de conduta do corpo pra fora e absorvendo conteúdos sem fazer questionamentos, lutando sem saber pra quê e contra quem, desconhecendo a si mesmo.

‘‘A proposta então é de conceber o cuidado de si como o momento do primeiro despertar, a base para que todo homem ocupe-se com sua alma’’ (CHAVES, 2014, p.896). Fazendo uma leitura desta frase para o nosso trabalho, podemos nesse caso entender a palavra alma como sendo o próprio interior do indivíduo, mas especificamente relacionada ao bem-estar do sujeito na sociedade. Sendo assim, nada mais justo que começar o cuidado de si ainda na infância e sem dúvidas as práticas meditativas se bem exploradas na escola

conduzirão o sujeito a um caminho mais centrado, reflexivo e prudente, esperando-se que tais ensinamentos sejam levados pela criança pelo resto da vida.

Em “Transgressões convergentes” de Geraldi (2006), Oliveira(2012) faz uma análise de algumas constatações contemporâneas sobre a educação na obra de Geraldi e define um pensamento crítico sobre a educação pública. Essa análise se denomina a partir do esclarecimento do filósofo Espinosa(1632-1677), o qual contribui para o progresso da discussão sobre estas averiguações em relação as novas experiências em educação.

Interligando a filosofia de Espinosa com a obra acima citada, o autor conclui que o objetivo final dessas novidades educacionais chega ao mesmo caminho que é: “[...]o fato de darem aos educandos “o direito de aprender a ser humano” e o “compromisso pessoal com o futuro”. (OLIVEIRA, 2012, p.193). Entretanto a palavra “humano” vem do latim “*humanus*” que no geral se refere ao homem como espécie, mas, humano também quer dizer indivíduo ou seja, apesar de vivermos com a espécie humana(humanidade) no sentido coletivo, também somos seres individuais com características físicas, biológicas e personalidades diferentes vivendo em uma grande comunidade que é a sociedade a qual estamos inseridos e no caso das criança e adolescentes a comunidade principal é a escola.

Apesar disso na escola pública “[...] exige-se um saber único e geral de conhecimentos, capacidades e regras morais para todas as crianças [...]” (OLIVEIRA, 2012, p.193). Claramente percebemos que a crítica formada é de que não há uma real ou suficiente preocupação com a criança como sendo um indivíduo singular em sua essência, mas ao contrário em grande escala é tratado apenas como parte do coletivo. Segundo a visão de Oliveira(2012),as novidades educacionais descritas na obra de Geraldi, validamente mostram experiências positivas apesar de tratar o conceito de humano no sentido coletivo ou seja, de como se tornar humano em comunidade. Por conseguinte nossa proposta sobre meditação não se torna superior e nem inferior, mas aparece com a função de contribuir de forma mais objetiva na constituição do indivíduo personalizado para então poder se integrar ao humano coletivo. Sob essa ótica, vamos agora observar algumas considerações de Espinosa.

O homem não é a causa de si mesmo por isso deve ser compreendido como sendo parte da natureza. No entanto, busca a causa de sua existência e nessa busca ele encontra os afetos que podem ser positivos ou negativos ou ativos e passivos. Quando ativos, elevam o ser e o pensar do indivíduo e quando passivos diminuem essas capacidades por isso a boa formação emocional da criança é tão importante para seu desenvolvimento. É o ambiente escolar o local onde eles exprimem mais livremente e geralmente sem nenhum pudor as

suas emoções, tendo em vista que a mente infantil segundo Espinosa quase não tem consciência (OLIVEIRA,2012 p.196). Certamente, por esse fator é que as emoções infantis e juvenis são vividas intensamente mostrando não raros comportamentos de indisciplina e agressividade ou passividade em demasia. Podemos então considerar esses fatores como exemplo do que nos mostra Espinosa quando diz: ´E por isso que cada um se alegra mais com a contemplação de si mesmo, quando contempla em si mesmo qualquer coisa que se pode negar aos outros.`` (PENSADORES, 1983 p.214).

Logo adiante, o filósofo explica que: o que o sujeito afirma de si mesmo que se refere a uma ideia geral de homem ou animal, ou seja, algo que seja comum a todos, já não se alegrará em demasia e cairá na tristeza imaginando que suas ações comparadas as dos outros já não tem relevante importância. Por isso, o individuo tentará sair desse estado de vácuo de adrenalina e buscará se posicionar menosprezando as ações de seus próximos ou elevando suas conquistas ao máximo que puder. Com isso, Espinosa afirma que: ´Vê- se, portanto que os homens são inclinados ao ódio e a inveja por natureza[...]`` (PENSADORES, 1983 p.215),e sabemos que tais sentimentos também estão presentes nas crianças mesmo que de uma forma mais sutil ou subjetiva.

Portanto, compreendemos que de acordo com Espinosa a mente infantil quase não tem consciência, e por essa falta de consciência exprimem seus sentimentos de forma tão intensa causando efeitos negativos e positivos, experiências agradáveis e desagradáveis umas nas outras. Tais experiências a criança leva por toda sua vida mesmo que inconscientemente e influenciarão na formação de sua persona. Porém é necessário que se encontrem meios que combatam as experiências negativas dentro da escola, beneficiando assim alunos e profissionais da educação. A meditação aplicada por si só não promete exterminar todos os comportamentos abusivos existentes no meio escolar, pois se entende que o sentir-se superior perante outros é construído pelo ego sendo com isso uma relação intrínseca do ser humano sendo demonstrada por certos sujeitos de forma mais ou menos intensa. Mas, indubitavelmente, a meditação é uma ferramenta que permitirá o exercício de uma melhor qualidade de vida, da tolerância e do controle emocional mediando assim os conflitos escolares e possivelmente também com ganhos positivos frente aos conflitos familiares.

Independente das origens religiosas das artes meditatórias, esta vem sendo aos poucos descoberta ou redescoberta na contemporaneidade ocidental como auxílio a terapias na área da psicanálise e contribuindo também em tratamentos nas áreas da saúde e sem dúvidas se aplicada amplamente causará efeitos positivos notáveis na área da

educação, sendo com isso um divisor de águas. Desprovido de compromissos religiosos, todo ser sendo ele religioso ou não, não está livre da condição de suas relações afetivas e para bem vive-las é preciso mirar em um ponto de equilíbrio. O fato é que a espiritualidade está expressa de forma religiosa ou não, mas está intrínseca no homem. Em relação ao objeto de estudo deste trabalho que é a meditação, por ser uma sabedoria e uma prática milenar, a meditação vinculada á práticas religiosas ainda possa causar algum receio mediante expostas a alguns grupos menos informados, por isso, a necessidade de desmistificar a prática observando desde suas origens até a comprovação de seus efeitos benéficos em todas suas esferas atuantes como a exemplo da saúde e educação.

Nossa pesquisa se divide em duas partes. Primeiramente, vamos trazer informações acerca da história da meditação em seu contexto religioso inicial até sua desvinculação religiosa provocada pelo interesse da ciência. Além disso, veremos como se deu a chegada da meditação no Brasil, assim como discutiremos seus benefícios de um modo geral. No segundo capítulo, veremos a meditação no âmbito educacional e sua possível contribuição através de experiências já realizadas. Fizemos uma revisão bibliográfica com temas relacionados à meditação na escola e analisamos as áreas encontradas relacionadas com a pesquisa além de discutir o impacto dessas práticas. Ao final do referido capítulo, fizemos uma conexão entre a meditação e as Ciências das Religiões, buscando inserir a prática no contexto do Ensino Religioso. Desta forma, fomos a campo no intuito de observar professor e alunos a fim de discutir em cima da realidade encontrada a real possibilidade de consolidar a meditação na escola e em especial nas aulas de Ensino Religioso.

## 1. HISTÓRIA DA MEDITAÇÃO

Neste capítulo falaremos sobre a história da meditação e sua chegada no Ocidente, assim como discutiremos seus benefícios. De acordo com Leão e Raniere (2015, p.04): “a meditação é a capacidade que o indivíduo tem de focar a mente em um objeto ou pensamento e, através desse exercício, direcionar a mente de modo a eliminar quaisquer outros pensamentos, levando-o a experiências místicas no conhecimento de si, da natureza e do universo.” Essa capacidade, é algo natural do ser humano que desde o início dos tempos procura alterar seu estado de consciência, seja como fuga para a dor, sendo ela física ou emocional ou ainda na busca pelo êxtase.

No livro “A arte da meditação” de Daniel Goleman (1999), o autor afirma que: “A arte da meditação é o método mais antigo para tranquilizar a mente e relaxar o corpo” (GOLEMAN, 1999 p.03). Sendo assim, uma das formas de se conseguir esse nível de tranquilidade e relaxamento, era justamente por meio de rituais religiosos. “Essa possivelmente é uma explicação sobre a origem da meditação [...]” (Leão & Raniere.A, 2015,p.04) Partindo dessas informações pesquisamos sobre a origem desse método e vimos que segundo as pesquisas os primeiros registros dessa prática foram encontrados na Índia por volta de 1500 a.c em escrita pictográfica. (PRUDENTE, 2014). Também, havia referências da prática nos livros das antigas tradições como os Vedas e Upanishads que na atualidade formam o sistema hinduísta. No entanto, Murphey traz a informação que na China a meditação se desenvolveu nas tradições antigas antes mesmo do sistema taoísta. (Murphy & Donovan, 1997).

Segundo Rato (2011): “A palavra meditação vem do latim, “*meditare*”, que significa voltar-se para o centro, no sentido de desligar-se do mundo exterior e voltar a atenção para dentro de si”.(RATO,2011 p.22). Com base nessas informações nos concentramos em perceber a origem religiosa da meditação, mas que ao longo dos séculos perpassa religiões e filosofias, ultrapassando barreiras e chegando à atualidade entrando em campos como a psicologia, saúde e educação. Porém, voltando a linha histórica da meditação, sabemos que esta técnica milenar esteve e está presente em diversas religiões e sistemas esotéricos<sup>5</sup> como por exemplo o Budismo, o Yoga e o Taoísmo. Por isso, podemos afirmar que a prática não se detém a um sistema único mas faz parte de uma

---

<sup>5</sup> “No campo das religiões e sistemas iniciáticos, esotérico tem uma aplicação bastante precisa: designa aqueles ritos ou elementos doutrinários reservados a membros admitidos em um círculo mais restrito; exotérica é a parte pública do corpo cerimonial e dos ensinamentos” (MAGNANI,1996,p.8).

filosofia universal que pode ser sempre reinventada e readaptada podendo fazer parte do cotidiano dos indivíduos adeptos a meditar independentemente de sistemas religiosos.

Nas tradições orientais, a meditação é uma das práticas espirituais mais importantes pois através dela é possível alcançar estágios de êxtase mental e corporal, fazendo o praticante chegar a um nível de consciência no qual é possível transcender, ou seja, ir além de nossa realidade perceptível onde o objetivo final é alcançar o estado de “nirvana” ou “moksha” no Budismo e Hinduísmo respectivamente significando iluminação e libertação. Tal iluminação segundo os orientalistas rompe com a roda de “samsara” que corresponde a roda da vida marcada por devaneios, dor e sofrimento causados pelos incessantes ciclos de renascimento, portanto, esses infinitos ciclos torna-se uma situação que precisa ser superado. Um exemplo conhecido de um ser que de acordo com a tradição alcançou a iluminação pelo ato de meditar foi: Siddhartha Gautama representado popularmente como Buda, que significa: “desperto”. Conta a história que Gautama por volta de seus trinta e cinco anos de idade, alcançou a iluminação após meditar durante quarenta e nove dias debaixo de uma árvore.(PRUDENTE,2014)

No contexto oriental, várias técnicas<sup>6</sup> próprias de meditação eram e são utilizadas, no entanto, de início a prática se destinava a introspecção e contemplação, porém a partir de experiências e desenvolvimento das técnicas, a meditação deixa de ser um objeto apenas de âmbito religioso e lentamente passa a ser um adicto de cunho pessoal integrando portanto corpo e mente do praticante ou seja: “[...] desprende-se da teia do ritualismo mágico[...].” (ZIMMER, 2003 p.249). A partir desse momento, a meditação ganha destaque e é difundida fora das religiões orientais embargando assim outras linhas de pensamento sobre o processo meditatório e ganhando espaço também no mundo ocidental.

No Ocidente, a meditação chega em meados do séc. XIX na Europa e Estados Unidos por meio de estudiosos e intelectuais, haja vista que a busca por novas filosofias estava em alta na época. Um fator relevante para a chegada da meditação no ocidente foi um evento chamado: “O parlamento das religiões do mundo”, ocorrido em 1893 na cidade de Chicago. Esse evento ocorreu devido a uma comemoração pelo quadricentenário da descoberta da América e para tal foram convidados dezesseis líderes de ordens religiosas diferentes e, apesar da oposição de algumas lideranças católicas e protestantes, foram recebidas e homenageadas autoridades representantes das religiões orientais como Taoísmo, Hinduísmo e Budismo. Durante o festejo, cada autoridade teve a oportunidade de

---

<sup>6</sup> Exemplos: Prece do coração(concentração); Meditação transcendental(concentração); Vipassana(integrado); Autoconhecimento(estado consciente).(GOLEMAN,1999,p.21).



expor uma mensagem e no discurso de : ``Swami Vivekananda`` representante hinduísta, o público americano aplaudiu com grande euforia e despertou curiosidade sobre o mundo oriental, sua religião e suas práticas. Depois desse evento. foram convidados vários líderes que posteriormente contribuíram com a formação dos primeiros templos hindus ocidentais.

Adiante, a meditação inicialmente ganhou a atenção de intelectuais e acadêmicos para ser estudada na esfera religiosa (GOLEMAN, 1999). Porém, observamos com o passar do tempo que a temática ganhou interesse das mais diversas áreas incluindo a filosofia, a história e psicologia. Já em meados do século XX, começaram a ser desenvolvidas pesquisas entre acadêmicos e mestres religiosos. (PRUDENTE, 2014). Apesar disso, a meditação ficou realmente popular no ocidente através do movimento contracultura com auge na década de 60.

Na contracultura, jovens marcados pela situação pós-guerra, se encontravam insatisfeitos com a sociedade e sedentos por novos conhecimentos, junto a isso, muitos mestres do Yoga, Budismo e Taoísmo estavam migrando para o ocidente devido a problemas políticos. Essa junção de fatos colaborou definitivamente para a popularização dos conceitos e filosofias orientais, pois os jovens abraçaram essas práticas por julgarem tais como sendo contrárias ao contexto americano europeu vigente. Segundo Carvalho (2002),: ``Nessa época, tudo convergia para a formação de um universo psicodélico[...]drogas, sexo experiências comunitárias, religiões exóticas e filosofias orientais pontilhavam o universo de interesses[...] o jovem.`` (CARVALHO,2002 p.07)

Com base nesse cenário, concluímos que a meditação foi nesse momento alvo de muito interesse por também ser um objeto usado para a expansão da consciência e ponte para o autoconhecimento. No entanto, a meditação seria uma alternativa mais saudável em contrapartida aos psicodélicos, sem contra indicações ou efeitos colaterais. Os Beatles, por exemplo, conheceram um mestre hindu e se aperfeiçoaram em meditação transcendental chegando até mesmo por um momento da carreira a anunciar o afastamento do uso de drogas.

Após esse período, a meditação tornou-se alvo de estudos por todo o mundo em diversas áreas científicas principalmente na saúde e psicologia, a fim de investigar sua origem e seus efeitos. Atualmente, a ciência vem se empenhando em trazer estudos com resultados positivos em outros setores como o empresarial e educacional, setores estes que gradativamente tem se interessado pelo uso das práticas em suas empresas e escolas. Porém, com o reconhecimento da ciência em relação a seus benefícios, a prática no ocidente vem sendo cada vez mais desvinculada de suas origens e consequentemente vem

surgindo várias técnicas e versões laicas da meditação, como por exemplo, a MLE: meditação laica educacional.

### **1.1. Meditação no Brasil**

Como sabemos, a meditação é parte integrante de várias vertentes religiosas orientais, e consequentemente a prática não chegou isolada no Brasil. As primeiras experiências meditativas se dão juntamente com a inserção do Yoga, que de acordo com as pesquisas de (SANCHES, 2014), o Yoga no Brasil chegou através da viagem de Swami Asuri Kapila à cidade de Porto Alegre no Rio Grande do Sul em 1936. Como já vimos, em 1947 um discípulo de Asuri chamado Swami Sevananda, participa de um congresso no Rio de Janeiro e reforça a divulgação do Yoga, porém essa Yoga como um todo, assim como o ato isolado de meditar eram de cunho estritamente espiritual diferentemente de como são apresentados hoje.

Em 1953, Sevananda funda no Rio de Janeiro a "Associação Mística Ocidental" (AMO-PAX), com o intuito de unir a espiritualidade oriental com a espiritualidade ocidental, sendo, portanto, o primeiro ambiente de práticas orientais no Brasil, mas essa associação teve seu fim em 1961, onde os frequentadores se dispersaram formando novos grupos. Nessa época, também temos duas figuras importantes na difusão das práticas orientais que são: Caio Miranda e José Hermógenes, ambos eram militares. Nesse período, Caio Miranda começa a dar aulas de Yoga na sua casa e também na praia e escreve dois livros sobre o assunto, simultaneamente, José Hermógenes também elabora um livro.

Com isso, vemos que as práticas orientais no Brasil se estabeleceram antes mesmo da chegada da contracultura (hippies) como nos mostra o trabalho de Zica: "Mas, curiosamente, não são representantes da contracultura ou do movimento nova era, os principais mestres desse período [...]" (ZICA & GNERRE, 2016). Contudo, a entrada da contracultura no Brasil na década de 60 contribuiu significativamente para a divulgação e adesão das práticas meditativas principalmente nas classes sociais mais elevadas das grandes capitais.

Passada a euforia e o auge da contracultura e movimentos hippies dos anos 60, os frutos plantados antes desses movimentos como os livros de Miranda e Hermógenes (1960) sobre Yoga e meditação, vingaram e alcançaram diversas partes do mundo, despertando ainda mais o interesse científico não só em áreas ligadas a filosofia, psicologia e estudos

ligados a religião, mas também entra o interesse das áreas da saúde e neurociências. Em tempos recentes, acompanhamos o interesse e o crescimento da produção acadêmica internacional e brasileira sobre meditação e Yoga ligadas também aos setores industriais e educacionais.

Na pesquisa de Gonçalves em 2005, o autor traz a informação de que no Brasil, a meditação é representada por três grupos principais que são: Sociedade Budista do Brasil, fundada em 1955 na cidade do Rio de Janeiro e fundada em 1955; Centro de estudos Budistas Nalanda, fundado em 1989 em Belo Horizontes e Casa do Dharma em São Paulo. Além disso, também destaca a Ordem Budista Chinesa Fo Guang Shan, que tem em Cotia na grande São Paulo o templo Zu Lai, inaugurado em 2002 onde há atividades assistenciais e educacionais abertas a população carente. (GONÇALVES, 2005)

No cenário atual brasileiro, destacamos a importância que o SUS, deu a meditação, incluindo a técnica como parte das práticas alternativas da saúde e o ministério da saúde a define como: “É uma prática de harmonização dos estados mentais e da consciência, presentes em inúmeras culturas e tradições. Também é entendida como estado de “Samadhi”, que é dissolução do ego e total aprofundamento dos sentidos, o estado de êxtase.” (BRASIL, 2017).

Contudo na educação apesar das várias pesquisas e experimentos positivos sobre o tema, o ministério da educação até o momento não se pronunciou oficialmente sobre o assunto, e nem expectativas de implantar oficialmente a meditação no currículo pedagógico. No entanto não há nenhum impedimento para as técnicas serem aplicadas em crianças e adolescentes, inclusive, fora os trabalhos oficiais de meditação na escola, já pode ser encontrado em diversos sites e redes sociais livros e programas para a meditação adulta e infantil, exemplo disso pode ser encontrado no youtube onde há diversos vídeos sobre o assunto.

## **1.2. Benefícios da meditação de modo geral.**

A meditação em si é um tema bastante estudado na área da saúde cujos estudos sobre seus benefícios são amplamente debatidos através de inúmeros livros e artigos acadêmicos. Porém, “[...] julga-se relevante um melhor conhecimento e entendimento sobre tais técnicas.” (Medeiros, 2017, p.286). Sendo assim, investigamos pesquisas relacionadas ao tema, não só em relação aos benefícios na esfera da saúde, mas também no

campo educacional e das Ciências das Religiões, pois apesar da laicidade proposta, sabemos que a meditação é proveniente do contexto religioso e espiritual.

Ainda de acordo com Medeiros (2017, p.286): “as práticas integrativas complementares à medida que se relacionam com o fenômeno religioso têm muito a contribuir com os estudos nas áreas das ciências das religiões [...]”, pois corpo e mente estão interligados e a espiritualidade é um fator inerente ao ser humano independente da presença ou ausência da religiosidade. Por isso, compreendemos que as práticas meditativas são benéficas para a saúde mental, física e espiritual.

Na década de 60, Herbert Benson nos EUA, inicia seus estudos sobre o efeito da meditação e trás resultados positivos no quesito de tratamento e recuperação de pacientes. Richard Davison em 2006, utilizando a meditação budista, analisou imagens cerebrais de monges tibetanos, concluindo que a meditação modifica o padrão de ondas do cérebro, desenvolvendo a região que reflete as emoções relacionadas ao bem estar. (Medeiros, 2017). Com isso, “[...] a pesquisa de Davison conseguiu convencer a comunidade científica de que a meditação faz bem (MORAES, 2015, p.1622).

Goleman (1999), afirma que a meditação reforça o sistema imunológico contra bactérias, vírus e câncer. Além disso, ao citar sua dissertação feita na década de 70, nos mostra como resultado que a meditação diminui significativamente os níveis de ansiedade. Em “A arte da meditação”, o autor trás vários exemplos de benefícios relacionados a prática como: regulação da glicose para pessoas com diabetes, redução de analgésicos e diminuição da dor para pacientes com dores crônicas, controle da pressão arterial, alívio de dores de angina e arritmias, combate a insônia, ainda combate a efeitos colaterais da hemodiálise e quimioterapia entre outros benefícios.

De acordo com Menezes e Dell'Aglia (2009): “[...] pode-se concluir que a experiência da meditação se reflete positivamente em diferentes domínios da vida do praticante” (MENEZES E DELL'AGLIO, 2009 p.572) em suas pesquisas foram percebidas por exemplo melhoras significativas nas cinco categorias pesquisadas que foram: cognitiva, emocional, física, social e espiritual onde os destaques para cada categoria respectivamente foram: mais atenção, concentração e foco; calma e tranquilidade; relaxamento físico; fortalecimento e melhora nos relacionamentos; sentimento de aproximação com o divino. Outra informação relevante nessa pesquisa, é que a meditação, se usada como complementar a outros tratamentos psicológicos como, por exemplo, a psicoterapia acentua-se ainda mais os benefícios emocionais, no entanto a meditação

sozinha já é suficiente para trabalhar positivamente a vida afetiva e emocional do praticante.

Obviamente no quesito benefícios, poderíamos citar diversas pesquisas sobre o tema<sup>7</sup>, concordamos também que as pesquisas em saúde são de extrema importância e já foi compreendido que as práticas são altamente benéficas, porém este não é o objetivo central desse trabalho, portanto sobre saúde vamos nos deter até aqui. No entanto, apesar das inúmeras vantagens de meditar, Goleman (1999) nos adverte que há raros casos que meditar pode não ser, adequado, por exemplo, em pacientes esquizofrênicos e obsessivos compulsivos, as explicações sobre esses casos podem ser encontradas em sua obra.

Entrando agora nos benefícios relacionados ao campo educacional, podemos citar alguns exemplos de experiências feitas aqui no Brasil, como é o caso da ONG mente viva que em seu site disponibiliza os dados dos resultados obtidos. De acordo com o site da OMV-ONG Mente Viva, em 2014 foi feito um experimento em alunos do quinto ano do ensino fundamental na cidade de Gramado- RS, onde se verificou que após oito semanas de meditação diária ocorreu a redução da impulsividade, a melhora na memória de trabalho e o aumento da empatia.

No Brasil, também podemos destacar os resultados obtidos nas experiências supervisionadas pela professora Claudiah Rato, que em seu livro explana os resultados alcançados com adolescentes em escolas as quais foram inseridas seu projeto, e como benefícios podemos citar: relaxamento, melhora na concentração, promoção do autoconhecimento, repercussão da nova disciplina junto aos pais, partilha da experiência com os pais e possibilidade de abrangência social. Esses resultados positivos, reforça nossa ideia inicial de que o aluno é porta de entrada para as práticas meditativas na comunidade ao qual a criança ou adolescente faz parte, ou seja, é um ciclo positivo onde o aluno capta o conhecimento na escola, leva para casa e para a vida em geral e com isso o resultado volta para a escola. De acordo com pesquisas feitas nesse trabalho, a experiência da meditação laica feita em algumas escolas do Brasil, trouxe resultados amplamente positivos, principalmente no que diz respeito a mudanças de comportamento em crianças e adolescentes agressivos.

De acordo com o site do INM- (Instituto Nacional de Meditação):

---

<sup>7</sup> Veja-se: ASSIS, D. Os Benefícios da Meditação: Melhora na qualidade de vida, no controle do estresse e no alcance de metas. *Revista Interesse*. V.1.n3, p.70-80 2013. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/interespe/article/view/17445/12968> . Acesso em 10 de março de 2018

Mais de 600 pesquisas científicas foram conduzidas em instituições, como Harvard, UCLA e Stanford. Os resultados incluem: aumento da criatividade, da capacidade de resolver problemas, diminuição da ansiedade e da depressão, aumento da autoconfiança, diminuição da pressão arterial, aumento de memória e de concentração, diminuição de dores de cabeça. Com tantos resultados comprovados, a técnica já foi implementada em escolas, empresas, centros de saúde e instituições do mundo todo. Os estudos comprovam que o relaxamento adquirido durante a prática é único e singular, acarretando diversos benefícios para a saúde da mente, do corpo e para o comportamento dos indivíduos. (INM,2015)

Consoante, o INM, em seu site<sup>8</sup>, a meditação: reduz e auxilia no combate a diversos males como: estresse, ansiedade, pressão arterial, depressão, os níveis de colesterol sérico e asma brônquica. Além disso, melhora e aumenta os seguintes fatores: funcionamento do sistema cardiovascular, fluxo de sangue no cérebro, calma, concentração e satisfação, autoestima, desenvolvimento e realização, criatividade, memória e inteligência, habilidade de aprendizagem, compaixão e empatia, produtividade no trabalho, qualidade dos relacionamentos interpessoais, sensação de paz individual e coletiva, libertação de vícios como tabaco, álcool e outras drogas. (INM, 2015).

No entanto, estas experiências realizadas por profissionais da educação dentro das escolas ou em ONGs comprovam a eficácia da técnica e mostra que se faz necessária a implantação de políticas públicas que contemplem a meditação na escola, haja vista que já é comprovado cientificamente que as práticas melhoram o raciocínio e despertam a atenção, ampliando assim as funções cognitivas melhorando então o pensamento, a memória, e demais aspectos que fazem parte do desenvolvimento intelectual do indivíduo.

---

<sup>8</sup> <http://www.institutodemitacao.com.br/default.asp>

## 2.MEDITAÇÃO E EDUCAÇÃO

Neste capítulo, vamos olhar a meditação dentro do contexto educacional, pois assim como ela foi inserida e está presente dentro e fora do crivo religioso em diversos outros setores já listados neste trabalho, a meditação também já é realidade no campo educacional. Porém, apesar de a meditação ter ganhado ao longo dos tempos novas roupagens e estilos como, por exemplo, a MLE, ela não perdeu a essência de origem religiosa que é conectar o homem a si mesmo, viajar em seu interior e promover a auto realização objetivando o bem-estar, mental e físico, e consequentemente influenciar seu bem estar social.

Como foi dito, a meditação não perdeu a sua essência, apesar das inúmeras modificações<sup>9</sup> em seus objetivos e técnicas. Ora, se no passado a meditação era um hábito exclusivo de adeptos de religiões e religiosidades, hoje sua prática e seus benefícios se estendem a qualquer pessoa que se interesse pelo assunto. Por isso, assim como em outras áreas, podemos enquadrar a meditação na escola como sendo uma prática de espiritualidade não religiosa, observando que a espiritualidade faz parte do ser humano e por isso precisa ser vivida de forma livre, sem amarras e sem preconceitos, todavia, direcionada para que o sujeito possa se estabilizar em sociedade, pois a busca por equilíbrio e paz interior independe de que o sujeito seja ou não religioso, pertença ou não a um determinado grupo.

Sendo assim, diante de pesquisas e experiências, algumas iniciativas vem sendo tomadas a fim de propagar e ampliar o uso da meditação na escola, como pesquisas acadêmicas, publicações na internet, livros e palestras sobre a questão com o objetivo de compreender como a meditação pode ser útil na educação e no próprio ambiente escolar. Sobre isso temos o exemplo do trabalho de Rocha, Flores e Marques em 2015 que analisaram as práticas de autoconhecimento na escola e trás a seguinte conclusão sobre a meditação:

Concluimos que a prática da meditação pode contribuir para o desenvolvimento do pensamento como atividade do espírito em processos de autoconhecimento. Além de desenvolver a capacidade de critica sobre a presença de cada um no mundo, a criança ampliará sua capacidade de

---

<sup>9</sup> Com a disseminação das tradições orientais em meio ao Ocidente, logo surgiu o interesse da ciência, e com isso as devidas modificações no sentido de utilizar a prática fora dos sistemas religiosos. O trabalho de (PRUDENTE,2014), trata desse assunto de forma mais apurada.

compreensão a respeito da natureza e seu estar no mundo[...] (ROCHA, FLORES, & MARQUES, 2015,p.398)

Além de analisarmos a meditação no contexto escolar e seus benefícios para a aprendizagem, é preciso olhar também para o aspecto humano dos alunos e profissionais, pois havendo vantagens para o aluno, haverá também para toda comunidade escolar. Em vista disso trazemos a observação de Denardo (2017) sobre o ambiente escolar:

A escola é um ambiente de encontro. Nenhum outro lugar, espaço público, ou outra esfera social moderna congrega tantas crianças, jovens, adolescentes, adultos e pessoas mais experientes a estarem fisicamente próximos todos os dias. Este é um contexto que somente a estrutura escolar moderna conseguiu fomentar com tamanha regularidade e constância. (DENARDO, 2017 p.154)

Como vimos, com tantas diferenças óbvias de faixa etária, cor, gênero, religião e personalidades diferentes convivendo em um mesmo ambiente dentro da escola, é praticamente impossível não haver conflitos seja de ordem aluno-professor, aluno-aprendizagem, aluno-aluno, entre outros possíveis embates, por isso, a meditação é um fator positivo a somar forças para uma cultura de paz, tanto interior como coletiva.

Entretanto, a meditação é um objeto que leva o praticante a viver uma espiritualidade, mesmo que no caso da escola e outros ambientes essa espiritualidade seja “não religiosa”. Portanto, a meditação na escola não deve apenas limitar-se apenas a práticas respiratórias, postura corporal e técnicas de concentração, mas, deve ser capaz de transmitir valores universais que estão presentes em todas as tradições e culturas como por exemplo o amor, a paz, a generosidade e a solidariedade, para que a criança ou adolescente leve tais valores para o resto da vida.

As emoções estão presentes na criança desde o nascimento, e é na escola que elas aprendem a lidar com os sentimentos positivos como, por exemplo: a descoberta da amizade, o prazer de pertencer a um grupo e participar de brincadeiras, assim como também estão presentes os sentimentos negativos como: frustração, decepção e raiva. Sabemos, que sobre sentimentos negativos que a criança enfrenta na escola, diferentemente do ambiente familiar onde geralmente os parentes tendem a suprir as necessidades emocionais do indivíduo mesmo que momentaneamente, na escola nem sempre é possível que isso ocorra, por isso observa-se em pesquisas e até mesmo jornais o aumento do descontrole emocional dentro da escola, como é o caso de agressões físicas, verbais e



psicológicas como o bullying além da famosa falta de atenção e interesse dentro da sala de aula.

Dessa forma vemos o quanto é imprescindível se posicionar para trabalhar as emoções, levar e propagar ferramentas como a meditação para a escola, pois em concordância com Ricarte (2013, p.160): “Sabe-se que desde as primeiras relações que a criança estabelece estão presentes os afetos, os medos, as incertezas, as esperanças, enfim, todos os aspectos sociais inseridos culturalmente [...]”. Portanto, é na infância logo em seus primeiros anos que a criança começa a interagir com a sociedade exprimindo suas emoções e é no meio escolar que essas emoções se misturam as emoções de seus iguais podendo em vista disso aflorar então comportamentos em demasia agressivos ou passivos acarretando traumas que podem ser levados pro resto da vida prejudicando inclusive a vida adulta do indivíduo.

Frente a isso, argumentamos à urgência de se trabalhar as emoções de crianças e adolescentes a fim de buscar seu equilíbrio e oferecemos a ferramenta da meditação como sendo uma alternativa viável ao caos dos dias de hoje capaz de auxiliar propostas educacionais já existentes como a “cultura de paz” ou mesmo ser implantada como uma proposta pedagógica no currículo escolar, haja vista que atualmente seus benefícios são comprovados e respaldados pela ciência. Contudo, apesar das experiências e do interesse da ciência vale ressaltar que:

Enfim, não se deve perder de vista que a meditação ainda não é, e talvez nunca seja, uma unanimidade na ciência. E, sendo um conhecimento recente, ainda vai precisar de um aporte maior de pesquisas que possam esclarecer melhor quais são os potenciais e limites de uma arte que, embora seja milenar, ainda é incipiente para o conhecimento ocidental. (DENARDO, 2017,p.157)

Todavia, apesar de ser considerada uma prática alternativa, a meditação na escola vem aos poucos ganhando destaque por seus resultados comprovadamente positivos dentro e fora do Brasil. No entanto, essa caminhada ainda é muito tímida, pois apesar do interesse científico as pesquisas são consideradas recentes principalmente as que se referem a parte educacional, porém, ao longo da nossa pesquisa, observamos que o que possibilita a abertura do diálogo entre a escola e a meditação é a flexibilidade da prática que permite ser usada tanto na esfera religiosa como fora dela, tomando assim o caminho da espiritualidade não religiosa isentando a escola de qualquer proselitismo em relação as religiões orientais, e o segundo fator preponderante, é a necessidade da resolução de conflitos atuais os quais

os modelos tradicionais de educação já não conseguem solucionar. Por isso, a importância das pesquisas e sua recorrente divulgação no intuito de reconhecimento positivo e de que cada vez mais escolas tornem-se adeptas a prática.

## **2.1. Meditação na escola**

Como já vimos, o interesse científico sobre práticas e técnicas que levam ao autoconhecimento a fim de proporcionar saúde e bem estar de modo geral vem crescendo atualmente e a meditação é uma alternativa real dentro de vários campos de estudo. Assim como em hospitais, clínicas e ambientes corporativos, o ambiente escolar aos poucos também tem dado atenção a essa prática milenar tendo em vista a comprovação efetiva dos benefícios.

Em relação à pesquisa sobre meditação nas escolas, buscando as palavras chave: meditação; crianças foram encontrados no Google acadêmico na categoria qualquer idioma de 2014 para cá 9.170 resultados e na categoria apenas páginas em português foram encontrados 9.060 resultados. Já no site específico da Scielo, na busca por artigos de 2014 até 2018, na categoria Brasil, foram encontradas 1.740 pesquisas. Diante desses resultados recentes, comparamos com os resultados de 1999 a 2000, época posterior a vinda de David Lynch ao Brasil em 1998, no qual nesse período encontramos apenas 619 resultados em português e 625 em outros idiomas, com isso encaramos como positivos os resultados atuais.

Posto isto, separamos algumas iniciativas particulares e pesquisas relevantes em relação a nossa temática a fim de compreendermos o fenômeno de forma mais ampla. De início começaremos com a pesquisa inspiradora da professora Claudiah Rato (2011), que em seu livro nos conta o início de sua trajetória em meditação na escola. A professora de educação física começou a observar que apesar de haver vários projetos interdisciplinares na escola que incentivavam a cooperação, a criatividade, o respeito e a solidariedade, não havia triunfo sobre o descontrole emocional e comportamentos antissociais que pairavam na escola. Frente a esses problemas, a mesma percebeu a necessidade de “ajudar o aluno a desenvolver um controle emocional [...]” (RATO, 2011, p.28).

Diante disso, a autora dá início a pesquisas sobre meditação na escola e sua possível aplicabilidade, chegando então a descobrir a proposta de Lynch e seu trabalho com meditação nas escolas norte-americanas a fim de diminuir a violência e promover o bem estar. Com isso, a professora encontra portas abertas para explorar este campo tendo por

base seus próprios alunos, e define o que ela chama de: “Surgimento legítimo da prática da meditação laica na escola”.

Apoiada em pesquisas, Rato (2011) consegue instaurar no ano de 1999 a meditação em seu ambiente de trabalho, sugerindo que a meditação fosse então ofertada como uma atividade extracurricular através de oficinas promovidas por ela. Com o sucesso das oficinas e resultados positivos para toda comunidade escolar, a mesma sentiu-se convidada a propagar sua ideia em todo o Brasil. Sobre o uso do termo meditação laica, uma observação que podemos fazer é que percebemos a desvinculação automática da meditação da esfera religiosa, no entanto a prática não perde seu objetivo primordial mesmo que de forma inconscientemente subjetiva.

Outro trabalho exercido de forma voluntária é o trabalho da Organização Não Governamental Mente viva, que trabalha de forma altruísta e disponibiliza em seu site oficial, programas de meditação para pais e professores aplicarem a técnica com as crianças. Segundo o site, um dos objetivos principais do programa é justamente incentivar a paz nas escolas e comunidades através do uso da meditação. “A ONG é organizada pela Médica Mariela Silveira Pons e pelo advogado e terapeuta holístico Paulo Moura. “Entendemos que os valores essenciais dos seres humanos que permearão todos os relacionamentos interpessoais podem ser educados. A infância é o período mais propício para que isso aconteça.” (ONG Mente Viva). Em relação à espiritualidade e religiosidade, a ONG Mente Viva, diz respeitar todas as religiões inclusive a ausência delas. O método mais recomendado e empregado pela OMV é a Meditação da Compaixão.

Em Portugal, similar ao projeto desenvolvido pela OMV, podemos citar o projeto Pequeno Buda, liderado por Tomás de Mello Breyner, estudante de Yoga, que desde 2015 tem se esforçado para levar à meditação as escolas de todo o país. Apesar do nome do projeto, o site oficial do Pequeno Buda, sobre a prática da meditação em seu projeto afirma que: “É importante salientar que esta prática não tem qualquer vínculo com religiões ou tradições, são exercícios meramente humanos que servem para o desenvolvimento natural de todos.” (BREYNER, 2015). Sua escola piloto foi um colégio particular em Lisboa, no qual foi observada durante nove meses entre 2016 e 2017 a prática da meditação pela até então mestrandia Maria Tereza Fonseca.

Fonseca (2017) observou que quem aplicava a prática na escola era uma professora responsável pelas disciplinas de português e matemática. Nessa escola a meditação acontecia de forma diária, sempre depois do intervalo da manhã. Os resultados percebidos foram: bom comportamento; conflitos de fácil resolução; aproveitamento satisfatório da

aprendizagem; nenhum aluno com avaliação negativa; crianças praticam educação física sem dificuldades. Na parte pedagógica, foi percebido ainda o domínio cognitivo e emocional, melhoras no nível de velocidade de atenção e melhora no índice de dispersão. Em si, o projeto pretende inserir a meditação no currículo integral das escolas fazendo então com que a prática no ambiente escolar não seja vista apenas como sendo uma simples atividade extracurricular. O método de meditação empregado é o “mindfulness”, que foca na atenção plena baseado em exercícios de respiração.

A pesquisa de Majolo, (2014) coleta dados mais apurados sobre o mindfulness. Sua pesquisa é teórica e surge enquanto estudante de psicologia e professora de escola pública. A autora descreve em seu trabalho que percebeu que a maioria das dificuldades encontradas pelos alunos não eram simplesmente problemas cognitivos, mas sim problemas de cunho emocional que refletiam diretamente no comportamento das crianças e adolescentes. Sendo assim, a mesma que já era praticante de meditação resolve pesquisar programas baseados em mindfulness e constata que pelo menos cinco dos programas existentes já se encontram adaptados para serem desenvolvidos na escola. Em relação a aceitação desses programas por professores e alunos, Majolo descreve que a maioria dos alunos e professores que experimentaram a prática relatam a experiência como positiva.

Um trabalho feito em 2013, mas que não poderíamos deixar de citar é o trabalho de conclusão de curso em Ciências Biológicas de Denardo (2013), que relata com riqueza de detalhes sua experiência em duas escolas na cidade de Rio Claro no município de São Paulo. Tal pesquisa se deu com o intuito de verificar a aceitação e ou a rejeição das práticas no ambiente escolar.

Resumindo, o autor trabalha com seis classes do EJA, sendo quatro salas em uma escola municipal e duas salas da rede estadual. Segundo Denardo, não foi permitida a aplicação da técnica em alunos menores de idade, restando apenas os alunos maiores e, mesmo assim não houve adesão total. Durante a pesquisa, foi percebido o aumento da irritabilidade e estresse nos alunos menores que não puderam participar, apesar de que o autor não relata em seu texto, acreditamos que de início tais alunos ficavam fora da sala por isso o aumento da agitação nos corredores. No entanto logo mais o autor relata que foi decidido manter participantes e não participantes no mesmo ambiente. Com isso, surgiu outro problema, que foi o constrangimento inicial por parte dos praticantes em fazer algo novo e inusitado na frente dos colegas. Porém o pesquisador relata que com a frequência dos encontros este problema foi sanado e inclusive os alunos não praticantes passaram a respeitar o momento da prática contribuindo com a diminuição do barulho.

No decorrer do início da experiência dentro da escola, o autor relatou sérios problemas de baixa autoestima entre os alunos, pois segundo ele, muitos alunos queriam participar dos momentos de meditação, mas se sentiam envergonhados ou achavam se incapaz de se concentrar, pois se julgavam sem paciência.

A técnica empregada por Denardo (2013) foi a meditação simples baseada em exercícios de respiração e sua pesquisa teve duração de dois meses. Como resultados, o mesmo obteve relatos de melhora na qualidade do sono; menor irritabilidade; diminuição da frequência de dor de cabeça; aumento na frequência da leitura de livros e revistas; relatos de sensação de bem estar e tranquilidade; relatos escritos espontaneamente sobre a prática; aumento de paciência no cotidiano dos alunos; interesse espontâneo sobre a meditação. Diante desses resultados, o autor conclui que sua experiência foi relativamente positiva com 63% de adesão entre os alunos. Ainda em seu texto, o autor trás exemplos de escolas que já aderiram à prática em sua rotina:

Nesse contexto existem alguns exemplos interessantes de escolas que estão usando a meditação em sala de aula como a Escola Estadual Hiroshima – RS que adotou e tem aprovado o uso de meditação com seus alunos, de acordo com notícia do site Zero Hora: (<http://zerohora.clicrbs.com.br/rs/geral/noticia/2012/05/meditacao-em-sala-de-aula-ajuda-nareducao-da-ansiedade-e-dos-indices-de-violencia-em-escola-3746895.html>). Também escolas do Rio de Janeiro têm oferecido meditação aos seus alunos, conforme notícia do site G1: (<http://g1.globo.com/rio-de-janeiro/eleicoes/2012/noticia/2012/09/paes-assina-acordo-com-lider-indiano-para-levarmeditacao-escolas-norio.html>) e, no estado de São Paulo, escolas da cidade de Birigui também adotaram a meditação em sala de aula, conforme notícia do site Mundo Jovem da PUCRS (<http://www.pucrs.br/mj/artigo-38.php>) (Denardo, Análise da prática de meditação em duas escolas do município de Rio Claro-SP, 2013)

Desta forma, podemos ver que o tema vem ganhando respeito e despertando curiosidade no âmbito educacional, embora ainda não esteja bem difundido e talvez não claro totalmente, pois apesar das crescentes pesquisas, muitos gestores e educadores ainda se deixam levar pelo senso comum de que a meditação pertence exclusivamente a uma prática religiosa, ou ficam em dúvida se aderindo a tal prática em sua vida pessoal estaria traindo a sua religião de origem. Por isso ressaltamos aqui o valor e a importância desta e das pesquisas relacionadas à temática de modo geral.

Relevante também é a pesquisa de Maria Duarte Rocha, que em seus estágios enquanto aluna da Pedagogia, aplicou a visualização guiada como técnica meditativa, e constatou que a prática pode ser estimulada em crianças a partir de um ano e seis meses.

Segundo Rocha, as práticas devem ser adaptadas de acordo com a necessidade da turma. Para tal atividade, a autora alega que dispunha de uma sala com tatame. Como pedagoga, a mesma sugere excluir totalmente a espiritualidade da meditação e aproxima-la ao máximo do “brincar”. É através do brincar que a meditação vai aparecer na rotina da educação infantil (ROCHA, 2014).

Certamente, tal experiência é válida, no entanto em relação a excluir totalmente a espiritualidade da meditação, entendemos que o objetivo da área pedagógica seja um tanto diferenciado da proposta deste trabalho para ensino religioso, pois percebemos ao longo de nossa pesquisa que os profissionais da educação que trabalham com meditação, geralmente têm por objetivo alcançar benefícios referentes à atenção e foco do aluno, assim como melhorias na parte cognitiva.

No entanto, nossa proposta inclui aspectos de cunho mais levados em consideração à parte emocional do sujeito que contempla também embora muitas vezes inconscientemente a área da espiritualidade. Por isso em nosso trabalho incluímos a meditação na espiritualidade não religiosa. Sendo assim, observamos que um objetivo não deve excluir o outro, assim como estamos cientes que o brincar é essencial para o desenvolvimento infantil, entendemos que o bom relacionamento com a espiritualidade e com as emoções também é fundamental para o desenvolvimento da criança enquanto sujeito. Com isso, discordamos que o ato de meditar seja meramente resumido ao lúdico.

## **2.2. Ensino Religioso e meditação na escola**

Em nossa pesquisa bibliográfica, vimos que muitos profissionais e estudantes<sup>10</sup> se interessam pelo tema “meditação na escola”. Porém, percebemos que estes pesquisadores pertencem as mais variadas áreas como, por exemplo: a Pedagogia, Psicologia, Educação Física, História, Letras, Ciências Sociais, Ciências Biológicas, Medicina e até mesmo Direito. No entanto, sobre a meditação na escola até o presente momento, não encontramos pesquisas científicas feitas por estudantes ou profissionais graduados em Ciências das Religiões. Com isso, despertamos interesse em conhecer o trabalho destes profissionais diretamente dentro das escolas.

---

<sup>10</sup> Para essa constatação, analisamos as pesquisas encontradas por suas respectivas áreas. A exemplo temos: Rato(2011)-Educação Física; Denardo (2013)-Ciências Biológicas; Menezes e Dell’Aglia (2009)-Psicologia.; Rocha(2014)-Pedagogia.

De início, resolvemos ir a campo a fim de buscar por estes profissionais e entrevistá-los, assim como os gestores das escolas para saber qual seria a opinião destes em relação à meditação na escola. Porém, devido ao pouco tempo restante para a finalização deste trabalho, não foi possível autorização para aplicar o questionário nas escolas como seria nossa ideia inicial, mas, conseguimos autorização para buscar escolas e fazer a pesquisa de observação.

Devidamente autorizados e documentados, fomos à procura de escolas, porém nesta busca encontramos algumas dificuldades. Primeiramente pensamos abordar quatro escolas públicas em bairros periféricos da cidade de João Pessoa e logo na primeira escola fomos informados que a mesma estava sem professor de ensino religioso há mais de um ano e que já tinha sido solicitado, porém até o momento não foram atendidos. Na segunda escola, fomos informados que o antigo “professor de religião” termo este usado pelo gestor saiu da escola pois passou em um concurso público “agora na área dele mesmo”, expressão usada também pelo gestor.

Em seguida fomos a outras duas escolas, mas infelizmente também fomos surpreendidos com a informação de que não tinha professor, mas que já havia sido solicitado e estavam no aguardo. Para nós essa situação de falta de professor nas escolas abordadas foi uma surpresa, pois, sabemos que o Ensino Religioso em João Pessoa é existente e atuante haja vista que de acordo com o site da prefeitura municipal da cidade pelo menos 76 professores participaram do projeto de extensão de “Formação permanente de professores de ensino religioso”, projeto este administrado pela própria Secretaria de Educação do Município de João Pessoa em parceria com o Programa de Pós Graduação em Ciências das Religiões da UFPB no ano de 2017.

Contudo, apesar dos percalços existentes precisávamos poupar tempo e decidimos focar em apenas uma escola, porém dessa vez fomos à cidade de Bayeux, município vizinho a João Pessoa, onde começamos de fato nossa pesquisa de campo. A escolha escolhida, situa-se no bairro do Baralho próximo a comunidade do “Torto”, que de acordo com as pesquisas de Rodrigues (2015) é uma das áreas mais precárias do bairro que tem aproximadamente 2300 habitantes.

Além disso, dados do Programa de Ações Integradas e Referenciais de Enfrentamento a Violência Sexual Infanto-Juvenil no Território Brasileiro-Diagnóstico Rápido Participativo-Bayeux-PB,(2007)trouxe informações relacionadas ao Baralho de que: “Os problemas de violência referidos foram: [...] abuso e exploração sexual contra crianças e adolescentes, envolvimento com o tráfico de drogas, roubos, assaltos, brigas

domesticas, mortes, além de violência contra mulheres, idosos, crianças e adolescentes. De acordo com a pesquisa, os dados foram coletados através de entrevistas com líderes comunitários e agentes de saúde.

Escolhemos esse bairro por ser geograficamente próximo a João Pessoa. Além disso, nosso foco era justamente pesquisar escolas situadas em bairros onde estão concentradas as populações de baixa renda e maior índice de violência. Apesar de termos achado na escola escolhida uma professora atuante no ensino religioso não ficamos satisfeitos o suficiente, pois nossa ideia era observar um profissional graduado em Ciências das Religiões, mas fomos informados que a mesma era graduada em Pedagogia “mas esse ano só me apareceu vaga pra religião aí eu peguei”, frase dita pela professora em conversas informais.

Apesar disso, continuamos nossa observação pelo período de dois meses, levando em consideração que as aulas acontecem uma vez na semana. As turmas observadas foram o primeiro e segundo ano. Embora a professora não tenha formação comprovada em C.R., não observamos aspectos proselitistas e nem catequéticos em suas aulas, mas sim, uma posição voltada à neutralidade como, por exemplo, na aula voltada para o tema da criação, ela usou termos como “um ser superior” e “uma força maior”, não usando em nenhum momento a palavra “Deus” embora algumas crianças mais atentas falarem: “eu sei que isso é Deus” e “o nome disso é Deus”.

Em outros dias os temas variavam entre a importância da família, valores universais, noções de bom comportamento, o respeito às diferenças entre outros temas concernentes a moral e a ética. Também em relação aos conteúdos, não presenciamos em momento algum menção a qualquer religião específica. Entretanto apesar dos variados temas trazidos pela professora, percebemos que as crianças se esforçavam mais para tirar as letras do quadro e passar pra o caderno do que ouvir de fato o que a professora falava ou em fazer o desenho perfeito, como no dia que foi pedido para as crianças desenharem as duas mãos a fim de se trabalhar o tema das diferenças, ou seja, elas se esforçam nas atividades de desenho assim como no início se preocupam em copiar as palavras do quadro, mas logo perdem o interesse e se distraem.

Num dia específico, foi pedido que os alunos desenhassem a família, logo após o desenho as crianças começaram a se dispersar, entre brincadeiras, gritos e correrias dentro da sala, um choro breve “tá ele me bateu”. Enquanto isso a professora colocava os nomes nos desenhos, pois a grande maioria não conseguia escrever o próprio nome. Sendo assim percebemos que há uma perda grande em relação ao conteúdo e ao tempo, pois ao invés de



focar apenas no tema das aulas de E.R., a professora também se vê obrigada a fazer o papel de pedagoga. Por fim, observamos que apesar do esforço da professora em trazer temas bastante importantes dentro e fora do contexto religioso, o aproveitamento é mínimo, pois em relação às turmas observadas não há interesse e nem atenção por parte dos alunos, mas ao invés disso dispersão e agitação.

No meio da pesquisa, passamos de mero espectador a observador participante, embora todos os dados tenham sido colhidos de forma assistemática, ou seja, de modo espontâneo através de anotações em diário de campo. Desta forma através da interação com a professora, pedimos permissão para aplicar uma técnica de meditação simples, baseada em exercícios de respiração. Sendo a resposta positiva, aproveitamos para aplicar a técnica no próximo ensaio da musica do dia das mães, aproveitando que a música citava muitas vezes a palavra “coração”. Com isso iniciamos nosso momento solicitando para que as crianças sentassem em posição confortável, fizessem silencio e tentassem ouvir o som do próprio coração prestando atenção apenas na respiração.

Com dificuldades, pois risos e brincadeiras além da vergonha de alguns fizeram parte do momento, no entanto conseguimos que alguns silenciassem e prestassem atenção ao exercício sugerido, em especial as meninas foram as que mais participaram. De toda forma, encaramos como positivo esse primeiro contato com a meditação. Na segunda vez, a adesão ao exercício também não foi total, mas atingimos um pouco mais de silêncio, pois eles já sabiam que o momento era “pra ouvir o coração”.

Obviamente, somos cientes de que o tempo foi bastante curto para captar algum resultado relevante, apesar de que, na hora do ensaio da musica, notamos um pouco menos de agitação e maior empenho para cantar principalmente no segundo dia de aplicação da técnica, logo concluímos que a frequência dos exercícios é um dos fatores principais para a obtenção de resultados expressivos. Entretanto, apesar dos contratempos temos convicção que a semente da implantação da meditação na escola através das aulas do ensino religioso foi plantada e para tanto precisa ser efetivamente germinada com pesquisas e iniciativas.

Em relação à Paraíba, uma iniciativa ganhou destaque nos jornais em 2016, de acordo com o site oficial do Governo do Estado da Paraíba. Em Cajazeiras uma professora de ensino fundamental da rede estadual de ensino, observando os conflitos dentro de sala, além da falta de atenção e falta de interesse nas leituras, resolveu buscar uma solução e encontrou no estudo da meditação e da inteligência emocional instrumentos para praticar em sala de aula. Tal atitude repercutiu também fora da escola, pois segundo a matéria, a professora passou a ouvir vários relatos de pais que perceberam uma grande melhora no

comportamento das crianças dentro de casa. A mesma ainda disse que no início houve grande rejeição por parte dos alunos, mas aos poucos foram aderindo. Já em Bayeux, assim como em João Pessoa, não encontramos referências sobre a existência das práticas meditativas na educação.

Com isso chegamos à conclusão que na Paraíba, assim como em outros estados brasileiros, o campo de pesquisa sobre meditação nas escolas está aberto também para as Ciências das Religiões, pois o Ensino Religioso pode e deve abarcar a meditação, haja vista que a prática em seu contexto atual se insere perfeitamente no modelo de laicidade a qual estamos inseridos, valorizando assim a importância da disciplina na escola, contribuindo para o meio acadêmico e beneficiando a sociedade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho procurou buscar por pesquisas relevantes na área da educação, a fim de agregar valor juntamente com o Ensino Religioso em relação ao tema proposto. Com a revisão da bibliografia, podemos concluir que de fato ainda não foi dada a devida atenção pelos pesquisadores das Ciências das Religiões haja vista que a maioria esmagadora das pesquisas feitas sobre nosso tema são oriundas de pesquisadores de outras áreas.

No entanto, pensamos que podemos dar nossa contribuição no sentido de que enquanto trabalharmos com a espiritualidade trabalhamos também o emocional do indivíduo acarretando em melhoras no resultado pessoal, assim como sugere Foucault ao reforçar nossa ideia de que é ainda na fase escolar que o sujeito deve começar a procurar pelo autoconhecimento. Para tanto apresentamos nesse trabalho a ferramenta da meditação. Porém, para nós, o uso da meditação na escola não deve focar apenas em resultados coletivos, mas sim respeitar o aluno como um ser singular, dotado de personalidade própria e valores próprios.

Nesse sentido, entendemos que não podemos continuar a dar o mesmo remédio para doenças diferentes, por isso ao tratar a espiritualidade não religiosa (no sentido de não pertencer ou fazer menção a qualquer religião), esperamos tratar da própria individualidade da criança, pois diferentemente de outras áreas nosso foco é o emocional e espiritual, pois esses dois aspectos são fundamentais na busca do autoconhecimento.

Sendo assim, consideramos que nosso trabalho contribui para explicitar a importância de o Ensino Religioso passar a dar maior atenção ao tema. Com os benefícios da meditação comprovados, estamos respaldados cientificamente e vemos o campo de pesquisa se abrir diante de nossos olhos, assim como também estamos respaldados pela laicidade do estado. Dessa forma, é chegada a hora de nos mostrarmos ativos dentro do campo mostrando a significativa colaboração da meditação trabalhada dentro do E.R.

De nossa parte, esse trabalho é o marco inicial para futuras pesquisas mais elaboradas no sentido de apurar melhor o campo indo efetivamente a prática. No entanto, esperamos que este trabalho sirva de incentivo para a nossa área pois consideramos estarmos aptos a explorar esse vasto campo da educação, tanto na pesquisa quanto na prática. Para finalizar deixamos nossa pesquisa como uma verdadeira proposta pedagógica a ser analisada pelo E.R. É tempo de plantar e o campo está aberto, como resultado, esperamos colher como frutos uma sociedade com indivíduos mais serenos, amorosos, conhecedores de si e de suas dores e empáticos as dores do outro. Não podemos continuar

inertes a situação sendo meros espectadores, nossas pesquisas precisam sair do papel. Sabemos que seria utópico acreditar que a meditação sozinha resolverá todos os problemas, disso estamos cientes, mas enquanto profissional é preciso dar nossa contribuição à sociedade e certamente essa contribuição será de grande valor para cada criança, cada família, e cada escola atingida. Façamos nossa parte cientistas das religiões, façamos nossa parte professores do ensino religioso!

## REFERENCIAS

ASSIS, D. **Os Benefícios da Meditação: Melhora na qualidade de vida, no controle do estress e no alcance de metas.** *Revista Interesse*. V.1.n3, p.70-80 2013. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/interespe/article/view/17445/12968> . Acesso em 10 de março de 2018

BREYNER, T. d. **O pequeno buda. Meditação para crianças**, 2015. Disponível em:<<https://www.oquenobuda.com/>> .Acesso em abril de2018.

CAMARGO, E. A. Ortiz de; PIAGENTINI, S. **Neurociências, Yoga e educação.** Revista de Pós-graduação Multidisciplinar, [S.l.], v. 1, n. 3, p. 285-299, mar. 2018. ISSN 2594-4797. Disponível em: <<http://fics.edu.br/index.php/rpgm/article/view/711>>. Acesso em: 26 de março 2018.

CARVALHO, C. **Contracultura, drogas e mídia.** XXV Congresso brasileiro de ciências da comunicação. Salvador-Ba, Sociedade brasileira de estudos interdisciplinares da comunicação, 2002, p. 1-14.

CHAVES, I. **Espiritualidade como acesso a verdade:uma provocação de Michel Foucault para a teologia.** Horizonte. 2014,p. 886-901.

CNTE-Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação. **Brasil está no topo do ranking de violência contra professores.** Disponível em : <http://www.cnte.org.br/index.php/cnte-na-midia/18937-brasil-esta-no-topo-do-ranking-de-violencia-contra-professores.html> Acesso em 05 de mar. de 2018.

DANUCALOV, M. **Aspectos neurofisiológicos da meditação.** Neurociências, 2006, p. 1-7.

DENARDO, T. A. **Análise da prática de meditação em duas escolas do município de Rio Claro-SP.** Rio Claro, São Paulo: Unesp-Instituto de Biociências. Trabalho de conclusão de curso em Ciências Biológicas, 2013

DENARDO, T. A. **O´camiinho do meio`` na educação.Discursos que formam pontes entre a meditação, a ciência e a educação.**Programa de pós graduação em educação. Universidade Estadual Paulista-Instituto de Biociências Rio Claro, 2017.

FOUCAULT, M. **Vigiar e punir.** Petrópolis: Vozes, 1999.

FOUCAULT, M. . **A hermeneutica do sujeito** . São Paulo: Martins Fontes, 2006

FOUCAULT, M.. **Ditos e escritos V: ética, sexualidade, poder.** Rio de Janeiro: Forense, 2006

FONSECA, M. . **Quiet time: um estudo sobre o impacto da meditação dos alunos em sala.** Lisboa, Portugal: Escola Superior de Educação de Lisboa, 2017.

GERALDI, W. e. **Transgressões convergentes: Vigotsky, Bakhtin, Baetson**. Campinas: Mercado de letras, 2006

GOLEMAN, D. **A arte da meditação. Um guia para a meditação**. Rio de Janeiro: Sextante, 1999

GONÇALVES, R. M. **As flores do Dharma desabrocharam sob o cruzeiro do sul: aspectos do vários budismos no Brasil**. Revista USP. São Paulo, 2005. 198-207. Disponível em: <http://www.journals.usp.br/revusp/article/viewFile/13464/15282> Acesso em 05 de fev.de 2018

GOVERNO DA PARAÍBA- Disponível em: <http://paraiba.pb.gov.br/pratica-de-meditacao-em-escola-estadual-da-paraiba-repercute-nacionalmente/> Acesso em abril de 2018.

G1 Espirito Santo. Disponível em: <http://g1.globo.com/espirito-santo/educacao/noticia/2015/09/meditacao-e-usada-como-aliada-no-ensino-nas-escolas-estaduais-do-es.html> Acesso em Abril de 2018.

Instituto Nacional de Meditação. (s.d.). Disponível em : <http://www.institutodemeditacao.com.br/beneficios.asp>. Acesso em 10 de abril de 2018

LEÃO, E., & Raniere.A. **Reflexões sobre o percurso histórico da meditação até as descobertas de seus benefícios as funções mentais**. X seminário de psicologia e senso religioso. Curitiba: PUC PR, 2015

MAGNANI, J.G.C. **O Neo Exoterismo na cidade**. Revista USP, São Paulo, 1996, p.6-15. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revusp/article/viewFile/25951/27682> .Acesso em oito de abril de 2018.

MAJOLO, F. **Intervenções baseadas em mindfulness em contexto escolar: um estudo bibliográfico**. Porto Alegre, Rio Grande do Sul: Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Trabalho de conclusão de curso de graduação em Psicologia, 2014.

MEDEIROS, A. M. **Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da meditação para a saúde do corpo e da alma**. Revista eletrônica Correlatio, 2017, p. 284-301.

Meditação transcendental- Site oficial do Brasil. (s.d). Disponível em: <https://meditacaotranscendental.com.br/projetos/>. Acesso em 12 de abril de 2018.

MENEZES, C., & Dell 'Aglia, D. **Por que meditar?: os benefícios percebidos da prática de meditação**. Psicologia em estudo.2009,p. 565-573.

MENEZES, C., & Dell 'Aglia, D. **Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: revisão de literatura**. Psicologia Ciência e Profissão.V 29 n2, 2009,p.276-289.

MORAES, M. **Na fronteira entre a religião e a ciência: a meditação na grande imprensa brasileira**. Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil: Anais do XIV simpósio nacional da ABHR. (2015). Vol 14.

MURPHY, M., & Donovan, S. T. **The physical and psychological effects of meditation: a review of contemporary research**. Institute of noetic sciences. 1997

OLIVEIRA, F. (2012). **Espinosa e a radicalização ética na educação pública** . Educação social, 191-204.

ONG *Mente Viva*. Disponível em :<<https://www.menteviva.org/premissa-social>>. Acesso em abril de 2018.

PAIR-Programa de Ações Integradas e Referenciais.O Enfrentamento a Violência Sexual Infanto-Juvenil no Território Brasileiro- Diagnóstico rápido participativo- Bayeux, 2008. Disponível em: <http://pair.ledes.net/gestor/titan.php?target=openFile&fileId=283> Acesso em 15 de maio de 2018.

Pensadores, O. (1983). **Espinosa in Tratado da correção do intelecto**. São Paulo: Abril Cultural.

PRUDENTE, B. **História da meditação: das tradições do antigo oriente a ciência do século XXI**. Scientiarum história., 2014

RATO, C. **Meditação laica educacional. Para uma educação emocional**. Jundiaí: Paco Editorial, 2011

RICARTE, M. **Emoções infantis: estudo do reconhecimento das emoções em diferentes contextos sociais**. In Minervino, C.A. da S.M.; Nóbrega, J das N. (orgs.) **Aprendizagem e emoção: estudos na infância e adolescência** . São Paulo: Casa do psicólogo, 2013. p.157-174

ROCHA, M. **Meditando e brincando: prática de meditação na educação infantil** Trabalho de CONCLUSÃO de Curso de Licenciatura em Pedagogia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul- Porto Alegre, Rio Grande do SUL, 2014

ROCHA, M., Flores, J., & Marques, L. **Fundamentos na educação no ensino básico: transdisciplinaridade ,holística e educação integral**. Revista terceiro incluído, 2015, p. 398-413.

ROCHA, V. M., & Fernandes, M. H. **Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: Uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador**. Jornada Brasileira de Psiquiatria., 2008, p. 23-27.

RODRIGUES. A.P. **Diagnóstico Ambiental e identificação de impactos negativos no bairro do Baralho, Bayeux-PB**. Dissertação de mestrado em Geografia. Centro de Ciências Exatas e da Natureza (CCEN) .Universidade Federal da Paraíba, 2015.

SANCHES, R. **Curar o corpo, salvar a alma: as representações do yoga no Brasil**. Dissertação de mestrado em História. Dourados: UFGD, 2014

SAÚDE, M. d. (2017). **Ministério da saúde**. Disponível em <portalms.saude.gov.br>. 2017.Acesso em 10 de março de 2018

SBISSA, A. **Meditação e hipertensão arterial:Uma análise da literatura**. Arquivos catarinenses de medicina, 2009, p.104-109.

SHIRASHI, J. **Perfil dos praticantes do yoga em um ambiente universitário**. Ciência em extensão. 2013, P.53-60.

ZICA,M. da C. **Corpos, Espiritualidade e Formação: uma nova agenda por um novo tempo** In : III Congresso Nordestino de Ciências das Religiões e Teologia. 8-10 de set,2016, Universidade Católica de Pernambuco,2016.

ZICA, M. da C., & Gnerre, M.l.A.**Índia ``ocidental``,China``tropical``:uma ``espiritualidde do corpo`` como elemento propiciador de encontros culturais no Brasil**. Horizonte, 2016, p. 789-826.

ZIMMER, H. **Filosofias da India** . São Paulo: Palas Athena, 2003



